

si tratta per gambe e glutei di due circuiti superset

ALLNAMENTO COMPLETO 1

Scheda valida dal: 15/11/2020

	Serie	Rip.	Peso	Pausa
--	-------	------	------	-------

GLUTEI



hip thrust con bilanciere

superset 1 circuito

4

10-12

30 sec



GAMBE



hip thrust con elastico in sospensione apri chiudi per esterno coscia

superset 1

4

15

GAMBE



Squat a gambe aperte

superset 2 sumo squat

4

10-12

GLUTEI



stacchi rumeni

superset 2

4

10-12

BICIPITI



Curl alternato con manubri in piedi

3

12

4

PETTORALI



Flessioni in ginocchio

4

10

30



TRICIPITI



French press con manubri

3

10-12

4

30

DORSALI

Rematore con manubrio

3

12

4



each one

--	--	--	--	--

ADDOMINALI



Crunch a terra mani sul petto

con peso disco sul petto

3

10-12

5

